



PARA QUIÉN: Jóvenes / adultos / mayores

TIEMPO ESTIMADO: Una hora.

MATERIALES QUE PRECISAMOS:

- Pantalla y cañón o pizarra digital con audio
- Gafas con formas diversas: (corazón, símbolo del dinero, estrella, etc.)
- Conexión a internet.
- Folios, bolígrafos, lapiceros, gomas.

PARA QUÉ:

- Explorar sobre nuestras emociones.
- Experimentar el cambiar el punto de vista sobre la inmigración.
- Identificar emociones asociándolas a rumores.
- Conocer relación entre emociones y bienestar.
- Reconocer las emociones presentes durante la sesión.

CUANDO ES ACONSEJABLE:

- Realizarlo en espacio cerrado que se pueda hacer oscuro para proyectar bien, con mesas grandes para trabajo en equipo, sillas y poco ruido.

CÓMO SE UTILIZA:

- Presentación breve del agente y presentación de la dinámica. 5'
- Ronda de presentaciones si no se conocen (para grupo adulto) y etiquetas con nombres (si son niñ@s) 10'
- Ver y debatir sobre el vídeo de Fidel Delgado "Mecánica y mística de la empatía".
<https://www.youtube.com/watch?v=uvdkAtFLEU8> 20'
- Ir al minuto 37,26' hasta el 39,40 (ver lo que llama modo alarmista) 3'
- Ir al minuto 56' hasta el 1,03,38' (para ver los tipos de gafas) 8'

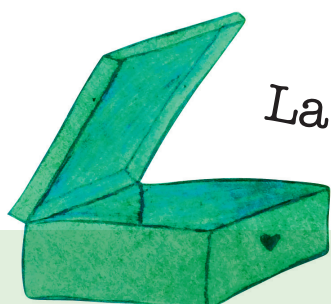
- **DINÁMICA:** pedir a las personas participantes en la actividad que salgan a hablar de la inmigración tomando unas gafas de las que llevamos y luego se cambie las gafas y hablando del mismo tema cambie el discurso. 15'

- Ver y debatir sobre el corto "Cuestión de actitud".
<https://www.youtube.com/watch?v=NtyZxqg9Lxw> 3,51' 15'

- Ver y debatir sobre el vídeo "el jabón".
<https://www.youtube.com/watch?v=gQxpPKJW5ww> 3' 15'

RECOMENDACIONES O ADAPTACIONES:

- Se podría hacer también con grupos de jóvenes si el nivel de escucha y el madurativo acompañan. Puede ser una actividad donde el humor acompañe porque desde el principio está pensada como un juego, que sin duda lleva a la reflexión.
- Aunque la suma de los tiempos previstos excede a una hora, se recomienda que se atienda al grupo y en función del mismo se elijan unas u otras acciones.
- En materiales generales hay una presentación general sobre la empatía que puede ser de interés para esta dinámica, así como una hoja con enlaces de recursos educativos sobre empatía.
- Última revisión: 18/05/2017



La caja de herramientas

salud

